Подписано цифровой подписью: Александр Николаевич Черепанов
DN: cn=Александр Николаевич Черепанов, o=МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4, ou=Директор, email=dyussh.4@mail.ru, c=RU
Дата: 2022.08.31 11:57:14 +04'00'

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
г. Мурманска ДЮСШ №4
_____А.Н. Черепанов
«31» августа 2022 г.

Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Пауэрлифтинг»

Разделы	**Количество часов по годам 10-13 лет**				**Количество часов по годам 14-18 лет**				**Формы аттестации/контроля**
	1год	**2год**	**3год**	**4год**	**1год**	**2год**	**3год**	**4год**	
Теория	10	12	14	16	20	22	24	26	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	108	104	100	96	84	80	76	72	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	102	98	94	90	80	76	72	68	сдача контрольных нормативов
Техническо-тактическая подготовка	62	66	68	72	78	80	82	84	Наблюдение
Работа в зоне соревновательной активности	26	28	30	32	36	38	40	42	Участие в соревнованиях. Выполнение норм ЕВСК.
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	8	10	12	Практика судейства соревнований
Аттестация	4	4	6	6	8	8	8	8	Тестирование
Всего часов за 52 недели (*в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)*	312	312	312	312	312	312	312	312	